వెలుగులో జీవించడం

కృష్ణానంద

వెలుగులో జీవించడం

కృష్ణానంద

తెలుగుఅనువాదం

ఎస్. నాగేంద్ర ప్రసాద్



మానస ఫౌండేషన్ (రి)

తపోనగరం, చిక్కగుబ్బి, బెంగళూరు అర్బన్ - 562 149, ఇండియా.

ఫోన్ : (080) 2846 5280, (080) 2271 5501, 93420 30250

ఇ-మెయిల్ : info@saptarishis.com

వెబ్‌సైట్ : www.saptarishis.com

వెలుగులో జీవించడం

కృష్ణానంద

తెలుగుఅనువాదం : **ఎస్. నాగేంద్ర ప్రసాద్**

పబ్లిషర్స్:

మానస ఫౌండేషన్ (రి)

తపోనగరం, చిక్కగుబ్బి,

బెంగళూరు అర్బన్ - 562 149, ఇండియా.

ఫోన్ : (080) 2846 5280, 2271 5501

93420 30250

ఇ-మెయిల్ : info@saptarishis.com

వెబ్‌సైట్ : www.saptarishis.com

మొదటి ప్రచురణ: నవెంబర్ 2008

రూ. 10/-

ISBN : 978-81-88161-49-2

Printed by

M/s. ART PRINT

719/A, Modi Hospital Main Road

West of Chord Road, Bangalore 560 086

Tel : 2335 9992 / 98452 33516

అంకితం

మహర్షి అమరగారికి

ఒక మాట

ఈ చిన్న పుస్తకము వ్రాసినది అందరికన్న ఎక్కువగా ఈ "సప్తర్షి మార్గం" లేక ఇంకేదైనా మార్గమును అనుసరించని వారికోసం. ఋషులనుండి పొందిన అమూల్యమైన జ్ఞానము మరియు అద్వితీయమైన తంత్రములను సేకరించి అయినంత తక్కువ పదములతో చాలా విషయములను స్పష్టముగా వివరించడమైనది. వీటిని మనకు ఇచ్చినవారు అతి చిన్నవయస్సులోనే సప్తఋషులతో కలిసి సాధించి వారి కొన ఊపిరి ఉన్నంతవరకు వారితో సూక్ష్మవలయంలో పనిచేసిన మహర్షి అమర (1919-1982).

అంతేకాక ఇక్కడ చెప్పబడిన ముఖ్య విషయములు మరియు తంత్రములు ఈ మార్గములో ఉన్న సాధకులకు ఉపయోగం అగుటలో సందేహం లేదు.

అందరూ వెలుగుచూడాలి. ప్రతి ఒక్కరు వెలుగులో బ్రతుకగలగాలి.

25-8-2004
మహర్షి అమరగారు
మహాసమాధిఅయిన దినం

-కృష్ణానంద

1

వెలుగులో జీవించడం

ఈ చిన్న పుస్తకం చాలా కాలంగా నా మనస్సులో ఉన్నది. ఇది మన జీవితానికి మార్గదర్శి. మూల భూతమైన సత్యముల పరిచయాత్మక పుస్తకం. సరియైన పద్ధతిలో జీవించడానికి కావలసిన సులభ సూత్రములు మరియు శాంతి, నెమ్మదిగల అధ్యాత్మిక జీవనమునకు కావలసిన ప్రయోగ సాధ్య మార్గములు దీనిలో చెప్పబడ్డాయి. ఇది ఎటువంటి ధర్మం లేక మతములకు పరిమితం కానిది. ఈ సూత్రములను ఎవరు కావలసినా స్వతంత్రముగా కాని మరేదైన అభ్యసించడంలో కాని అనుసరించ వచ్చును.

వెలుగులో జీవించడం అంటే భగవంతునిలో జీవించడం. పరిశుద్ధమైన ప్రజ్ఞలో జీవించడం. అది హిమాలయాలకు వెళ్ళో లేక ఆశ్రమాలలో ఉండో

కాకుండా, ఇక్కడ జీవనంలో ఎక్కడ ఉంటే అక్కడే వివేకంతో, సంపూర్ణంగా జీవించడం. ఈ జీవితాన్ని ఎదుర్కొనడమే నిజమైన హిమాలయములు. మన అధ్యాత్మిక స్థితులే ఆశ్రమములు.

సాధారణముగా మనం జీవితం నుండి దూరంగా జీవిస్తాము. అధ్యాత్మికతను ఎక్కడో దూర తీరంలో వెతికే మనకు అది మనలోనే ఉన్నది, మనం విచారములో, భావములో, కార్యములో శుద్ధమైన స్థాయికి ఎదిగితే అప్పుడు ఆ భగవంతుని చేరవచ్చును అన్న ఇంగితం ఉండదు. వెలుతురులో జీవించడం అంటే అత్యంత శుద్ధమైన అత్యున్నత స్థాయిలో ఆలోచిస్తూ, భావిస్తూ పనిచేయడం. అది అలౌకికతతో ఇంగితంలో జీవించే ఒక విధానము.

వెలుగులోజీవించడానికి ఎటువంటి ప్రత్యేక సమయము లేదు. అది ఎల్లప్పుడూ జరుగవలసిన క్రియ. దీనికి ప్రత్యేక కాల ఘట్టములేదు. అంటే ఇళ్ళు కట్టి,

ఆడబిడ్డల పెళ్లిళ్ళు చేసిన తరువాత వృద్ధాప్యంలో దీనికి సమయం దొరుకుతుందని మనం అనుకొన్నట్లు కాదు. అప్పుడు భగవద్గీతను చేతపట్టుకొనక ముందే మన ఆరోగ్యం చెడి, మనం ముందుకు పోని పరిస్థితి ఉండవచ్చును. అది మనకు తెలియని సంగతి. వెలుగులో జీవించడం అంటే ఇప్పుడే, ఈ దినమే, ఈ క్షణమే బ్రతకడం.



2

కొన్ని పరిచిత మరియు అపరిచిత సత్యములు

జ్ఞానము వివేకమును ఇస్తుంది. వివేకము మనకు అత్యంత సులభంగా, నెమ్మదిగా బ్రతుకుటకు దారి చూపుతుంది. మన వివేకమును పెంచే కొన్ని సత్యములను మనం ఇప్పుడు తెలుసుకొందాము.

ముందు వెలుగు ఒక్కటే ఉన్నది. ఆ వెలుగు నుండి లోకములు పుట్టుకొచ్చాయి. సృష్టి ప్రక్రియలో అనేక రకాల జీవజాలము పుట్టినది. ఆత్మలైన మనం ఆ వెలుగులో సూక్ష్మకణములుగా ఉండడం జరిగింది. క్రొత్త లోకాల బ్రతుకును అనుభవించు కోరిక కలిగి నప్పడు మనం ఏడు విశేష ఆత్మల మార్గదర్శనములో భూమికి దిగివచ్చాము. మనను మళ్ళీ మన లోకమునకు పిలుచుకొని వెళ్ళే బాధత్య ఆ విశేష ఆత్మలపై ఉన్నది.

ఈ విశేష ఆత్మలే ముందు ముందు సప్త ఋషులుగా పేరు గాంచినారు.

దారిలో మనం బుద్ధి, మనస్సు నిండిన కోశములను పొందాము. భూమిలో ఇంతకు ముందే నివసిస్తున్న మనుషుల గర్భములో జన్మనెత్తినప్పుడు ప్రాణమయ కోశము, శరీరమును పొందాము. ఈ మానవ దేహమునకు ఒక జీవితకాలం ఉండెను. కాని మరణానంతరం ఇచ్చట బ్రతుకును మరింత అనుభవించు ఆశతో మనం మరల జన్మించాము. సప్తఋషులు, మనం ఇక్కడ కర్మల నియమములు అని పిలువబడే నిబంధనలకు లోబడని ఇంకొక గుంపునకు చేరు భూమిలో నివసించుటకు నిశ్చయించినారు. కర్మలు అంటే మన మనస్సులో ముద్రించుకొన్న భావముల, ఆలోచనల, క్రియల అధ్యాత్మిక పరిణామాలు. మనము మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మ తీసుకొనడం వల్ల ఈ పరిణామాలు దట్టమైన పదరములుగా మారడం

జరిగింది. మనం వెలుగు లోకానికి తిరిగి వెళ్ళడానికి వాటిని తుడిచివేయడం అనివార్యమైనది. అప్పుడు ఋషులు కర్మలను నివారించుటకుఒక తంత్రమును ఏర్పరచి దానిని ధ్యానం అని పిలిచారు.

ఎంతో మంది ధ్యానమును అభ్యసించి, కర్మలను నివారించుకొని మన వెలుగు లోకానికి మరలి వెళ్లారు. అదే సమయమునకు ఇంకొన్ని ఆత్మలు క్రిందకు వచ్చినవి. సప్తఋషులు వారికి కూడా సహాయము చేయుటకు ఒప్పుకొన్నారు. కర్మలను నివారించుకోలేని వారు మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మించి మరిన్ని కర్మలను సంగ్రసించినారు. ప్రతి జన్మములో కర్మపదరములు గట్టి పడుతూ వచ్చి, చివరికి ఒక స్థాయిలో, మనం విశేష సాధనలు చేయడానికి, భౌతిక శరీరములలో కాకుండా తమ సూక్ష్మశరీరంలో జీవించుచున్న సప్తఋషులను చూచి వారితో మాటలాడడానికి గల సామర్థ్యములు కోల్పోయినవి. అప్పుడు సప్తఋషులు వారిని చూడగలిగిన, వారితో

సంభాషించగలిగిన సామర్థ్యములను కలిగి ఉన్న ఒక స్వయం సేవకుల వర్గమును ఎంపిక చేసి, వారి ద్వారా తమ కలయిక పోగొట్టుకొన్నవారికి, మార్గదర్శకులుగా ఏర్పరిచారు.

లక్షల సంవత్సరాలు గడిచాయి. సప్తఋషుల మరియు వారి అనుచరులు అయిన ఋషుల పని ఇంకా జరుగుతూనే ఉన్నది.

మన చిన్న చరిత్రలో 'మనం ఎవరు?' 'మనం ఇక్కడ ఎందుకు ఉన్నాం? ఇక్కడ నుండి ముందు ఎక్కడికి వెళతాం? మరియు మనం మరీ మరీ జన్మించుటెందుకు? మొదలైన ప్రశ్నలకు జవాబులు ఉన్నాయి.

*　　　*　　　*

మనం ఈ మానవలోకంలో జీవిస్తున్నాము. అదే సమయంలో సూక్ష్మలోకంలో కూడా మన అస్తిత్వము ఉంటుంది. ఈ సంగతి మనకు అత్యంత ముఖ్యమైనది.

ఎందుకంటే జీవితంలోని సంఘటనలు మొదట సూక్ష్మలోకంలో సంభవించి తరువాత 72 గంటల తరువాత ఈ లోకంలో జరుగుతాయి. ఈ 72 గంటల వ్యవధిలో మనం మన బతుకులోని చెడు సంఘటనలు, ఆపదలు, రోగములు మొదలైనవి నివారించవచ్చు. అందుకు మనకు ముందు జాగ్రత్త ఉండవలెను. అలాగే వాటిని తెలుసుకొనుట ఎట్లు?

సూక్ష్మలోకంలో 72 గంటల ముందే సంభవించిన కొన్ని సంఘటనలను మనకు తెలుపగల సరళ తంత్రములు ఉన్నవి. ఒక్కొక్క సారి ముందు రాబోవు దుర్ఘటనలను గురించి ముందుగా హెచ్చరిక వస్తుంది. మరియు కొన్ని సార్లు కలలవలె అనుభవంలో మనం భవిష్యత్తు సంఘటనల దృశ్యాలను చూస్తాము.

ఇలా ముందుగానే తెలుసుకొన్న సంఘటనలపై మనం జాగ్రత్త పడవచ్చు. మరియు అన్నింటికన్న ఎక్కువగా మనం ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. ధ్యానం మన

విధిని మార్చగల ఒక శక్తిశాలి సాధనం అన్నది చాలా మందికి తెలియదు. ప్రజల, దేశముల భవిష్యత్తు మహో అధ్యాత్మిక ప్రయత్నముల నుండి వేరుచేయ బడినది.

*　　　*　　　*

కాలం చక్రాకారంగా తిరుగుచున్నది. దినములు, నెలలు, సంవత్సరములు ఇవి అన్నీ చిన్న చక్రాలైతే, అధ్యాత్మికరంగంలో విజ్ఞానవంతులైన ఋషులు గుర్తించిన పెద్దకాలచక్రములు ఉన్నవి. అవి యుగములు మరియు మన్వంతరములు. నాల్గు యుగాలైన సత్య, త్రేత, ద్వాపర మరియు కలియుగము చేరితే అది ఇంకొక పెద్ద చక్రమైన మహాయుగ మవుతుంది. దాని పరిధి సుమారు యాభై ఒక్క వేల సంవత్సరములు. ఒక మహాయుగం పూర్తిఅయి ఇంకొకటి ప్రారంభమయ్యే సమయంలో సుమారు నాలుగు వందల సంవత్సరముల పరివర్తనా కాలం ఉంటుంది. ఈ కాల ఘడియలలో వైయక్తికముగా పరిశుద్ధమగుట, సామూహిక

ఘడియలలో ఒక మార్పు ప్రక్రియ జరుగును. ఇదే ప్రళయము.

1974లో ఒక మహాయుగం ముగిసి మరొకటి నిశ్శబ్దముగా ప్రారంభమైనది. ఇప్పుడు ప్రళయం జరుగుచున్నది. ప్రళయం అంటే సర్వనాశనం కాదు; అది మార్పు. క్రిందటి జీవనం నుండి శుద్ధమైన, పరిపూర్ణమైన మన సహజస్థితియైన దివ్యస్థితికి మార్పు కావడమే ప్రళయం. అది మనకు మారడానికి, పైకి రావడానికి అనేక అవకాశములు కల్పిస్తుంది. మనలను బలవంతంగా, ఆగ్రహించి, నిస్సహాయులుగా చేస్తుంది. మనం దిగజారకుండా, సత్యయుగము యొక్క జీవన విధానమును అనుసరించుకొని మారడానికి నిరాకరించినప్పుడు మాత్రం కష్టపడవలసి వస్తుంది. ప్రళయము ఎప్పుడు బాధాకరమైన సంఘటనలను ఇవ్వదు. ఎందుకంటే వాటిని మనమే స్వీకరించి, అనుభవిస్తాం.

* * *

ఇది దుష్ట-శిష్ట శక్తులు రెండూ సమ ప్రమాణంలో ఉండే లోకం. సుఖము-దుఃఖము రెండు ఇక్కడ ఉన్నాయి. మరియు ఇది అసంపూర్ణమైన లోకం. మనం ఈ వాస్తవాన్ని ఒప్పుకోవాలి. క్షుద్రత, బాధ ఈ అసంపూర్ణమైన భూమి నుండి మాయం కాదు అన్న సత్యాన్ని ముందుగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక్కొక్కసారి అవి క్షీణించి చాలా కాలం వరకు వెనకకు వెళ్ళవచ్చు. కాని అవి ఎప్పుడూ మాయం కావు. మనముందున్న సవాలు ఏమంటే, మన వెలుతురు లోకానికి తిరిగి వెళ్ళడానికి మంచినే ఎన్నుకొని పరిపూర్ణతను అమలు చేసుకోవాలి.

మనం సరియైన దారిని ఎన్నుకొని ఇక్కడ వెలుతురులో బ్రతక గలిగితే మనకు అన్ని రీతుల సాయం లభిస్తుంది. ఆ వెలుతురు, లేక దేవుడు అవసరమైన జ్ఞానము మరియు శక్తులను తగిన విధంగా మనకు ఏదోవిధంగా ఇవ్వగలడు.

"జ్ఞానోదయం అంటే" మనం వెలుతురు కణములైన ఆత్మలే కాని, ఈ శరీరం కాదని మొదట తెలుసుకొనుట. ఈ తెలివి మన బుద్దిస్థితిలో సంభవిస్తుంది. కాని ఇంతే చాలదు. మనం వెలుతురును ప్రత్యక్షముగా అనుభవించాలి. లోతైన ధ్యానంలో మన బుద్ధి పరిధి నుండి బయటగల ఆత్మ స్థితిలో ఇది నంభవిస్తుంది. అనంతరం ఈ అనుభవం మనకు జీవనమార్గంలో మన ఆలోచనలలో, భావములలో, క్రియలలో ప్రకటితమవుతుంది. సమాధిలోని అంచులను కొన్ని క్షణముల వరకు అనుభవిస్తే చాలు, మన బతుకే మారుతుంది.

కేవలం ఆ అనుభవమే మనలో మార్పును, కలిగిస్తుందని మనం తెలుసుకొనవలెను. ఆ అనుభవమే చదువును, విచార మథనాన్ని, శోధనలను మన అనుభవం వాకిలిలోకి తెచ్చి నిలుపుతుంది. ఆత్మశోధన వలన మన బుద్ధి దానికి అందని అనంత దూరంలో గల

అధ్యాత్మిక వలయముల దాపుకు చేరుతుంది.

జ్ఞానోదయం దైవ సాక్షాత్కారం మరియు ఆత్మానుభవము అన్నియు ఒక్కటే. ఇవన్నీ ప్రజ్ఞానం యొక్క ఉన్నత శిఖరాలలో సంభవించే నిజమైన అనుభవములు. ముక్తి అన్న యెడల విడుదల, అన్ని విధముల బంధనముల నుండి విముక్తి. అది ఈ లోకం అన్నిపాశముల నుండి దొరకు స్వాతంత్ర్యము. మనిషి ఇక్కడ జీవిస్తూనే జ్ఞానోదయం పొంది, ముక్తి సాధించి, ఆ ఉన్నత స్థితిలో చాలా కాలం బ్రతుకుతూ ఇంకొకచోట నిత్యజీవనము అత్యంత సమైక్యంగా నడపగలడు.

* * *

మనం ఎప్పుడూ సంపూర్ణముగా జీవించే అలోచనలు ప్రయత్నాలు లేక ఇక్కడే అసంపూర్ణముగా జీవిస్తాము. మనం ఈ భూమిపై ఉండేది ఈ సృష్టి వైవిధ్యమును అనుభవించడానికే. ఒక సూర్యాస్తమయ సమయంలో,

ఒక చంద్రోదయంలో, ఎగిరే పక్షులలో, ఒక పద్యములో, పాటలో, ఒక బిడ్డ ఏడుపులో- అన్నింటిలో మనం భగవంతుని భవ్యతను అనుభవించాలి. ఇక్కడ సుందరముగా, సహజముగా, జీవము నిండిన అన్నిటిని అనుభవించడమే అధ్యాత్మికత. మనలో చాలమందికి ఇది అర్థంకాదు. ఈ బ్రతుకును మనం సంతోషంగా ఆచరించాలి, అనుభవించాలి. ఎందుకంటే బ్రతుకు దేవుడు ఇచ్చిన కానుక.

* * *

ఋషి అంటే ఒక తేజస్వి. అతను వెలుతురు వెదజల్లువాడు. ఆ వెలుతురులో ప్రీతి, శాంతి, శక్తి వివేకములను వెదజల్లుతాడు. సప్త ఋషుల క్రింద వారి సంపర్కంలో పనిచేస్తున్న ఎందరో ఋషులు ఉన్నారు.

సంపర్కంలో పనిచేస్తున్న ఎందరో ఋషులు ఉన్నారు. కొందరు స్వతంత్రంగాకూడా పని చేస్తున్నారు.

ఋషులు మనుష్యులను దివ్య జీవులుగా చేసి వారిని వారి మూలస్థలానికి పంపడం అనే పనిని చేపడతారు. వెలుగులో మార్గమును ఎంచుకొనడానికి అందరిని రక్షించి, ఆదరిస్తారు.

ఉన్నత లోకాలలో నివసించే ఋషులు వారి అద్వితీయ సామర్థ్యములతో అక్కడ నుండి ఇక్కడ బ్రతుకును విచారిస్తారు. వారిలో కొందరు మనలందరిని వెలుగు వైపు నడిపించేందుకు వీలుగా ఈ లోకంలో మన మధ్య జన్మిస్తారు.

* * *

గురువు అంటే మనలను చీకటి నుండి వెలుగుమార్గంలోకి తీసుకొని వెళ్ళువాడు. భగవంతుడే నిజమైన గురువు. అతను తన జ్ఞాన చైతన్యములు ప్రకాశించే పనులను గురువుల ద్వారా చేస్తాడు. మనం సిద్ధమైనపుడు గురువు ప్రత్యక్షమవుతాడు. గురువును

మన కళ్లతో, మనస్సుతో గుర్తించి, అతని శరణు పొందాలి. అప్పుడే మన సాధన ప్రారంభమవుతుంది.



3

కొన్ని సూచనలు

జీవితంలో ఒకసారి సాకారాత్మక ధోరణి పెట్టుకొని, గొణగక, చాడీలు చెప్పక, శపించక జీవించాలి. ఈ సాకారాత్మక తరంగములు మీకు నెమ్మదిని, వెలుగును తెస్తాయి.

ప్రతిక్షణం దేవుని తలంపులో జీవించండి. మీలో ఉన్న వెలుతురు గురించి ఆలోచించండి. ఆ వెలుతురులో ఒక బాంధవ్యమును పెంచుకొనడానికి ప్రయత్నించండి. దానిగురించి మాట్లాడండి. ప్రతిక్రియ ఆ వెలుతురు నుండే ఏర్పడుతుంది అని తెలిస్తే మీకు ఆశ్చర్యం గలుగవచ్చు. ఎటువంటి తంత్రము గురించి చింతించకుండా ప్రీతితో ఆ వెలుగులో వ్యవహరించండి. ప్రీతిలో ఎటువంటి తంత్రము అవసరం లేదు. మీ అన్ని ప్రశ్నలను, సంశయాలను, సమస్యలను ఆ వెలుగులో

పంచుకోండి. తరువాత ఆలోచించండి. మనం ఎప్పుడు మాట్లాడుకొంటూనే ఉంటాం-కాని వినడం లేదు. ఒక్కసారి వింటే అప్పుడు ఆ నిశ్శబ్దవాణి మాట్లాడుతుంది. మనకు అన్ని సమాధానాలు, స్పష్టీకరణలు, మార్గదర్శనము దొరుకుతాయి.

దేవుని మీ జతగాడుగా పొందాలి.

*　　　*　　　*

మీ జవాబ్దారి నుండి తప్పించుకోకండి. ఈ బ్రతుకు విసిరే సవాలు నుండి విముక్తులు కాకండి. మన జవాబ్దారి, కర్తవ్యము నెరవేర్చకుండా హిమాలయాలకు లేదా ఆశ్రమాలకు పారిపోవడం కేవలం పలాయన వాదం మాత్రమే. అది అధ్యాత్మికత కాదు. మీ అంతరంగంలో వెలుతురుతో సంపర్కము పొంది బ్రతుకును నేరుగా ఎదుర్కోనండి. మీకు అన్ని సహాయాలు దొరుకుతాయి.

కేవలం కర్తవ్యం ఒక్కదాన్నే నమ్ముకోకండి. ఎన్నో

సత్యములు, తర్కముల అంచులుదాటి, ఆధ్యాత్మిక వలయములలో వెలుగుతాయి. ధ్యానం ద్వారా వాటిని ఒకటిగా కలపవచ్చు. ధ్యానించండి, సత్యములను అనుభవించండి. అనుభవించినవాటిని. నిత్య జీవితములో ప్రకటించండి.

*   *   *

పరిశుద్ధతతకు తనదే అయిన శక్తి ఉన్నది. మీ ఆలోచనలలో, భావములలో పరిశుద్ధులుఅవండి. వాటి తరంగములు మీలోను, మీ చుట్టూ శాంతి సౌరభములు వెదజల్లుతాయి. మీకు రక్షణ కూడా కల్పిస్తాయి.

*   *   *

ఎవరిని నొప్పించకండి. మనం ఎప్పుడూ జ్ఞాపకంలో ఉంచుకోవలసిన విషయం - మనం దేనిని బయటకు పంపుతామో, అదే ఇంకా ఎక్కువ ప్రమాణంలో తిరిగి వస్తుంది. మనం ఇంకొక్కరిని నొప్పిస్తే మనం మరింత

ఎక్కువగా బాధపడవలసి ఉంటుంది.

*   *   *

నమ్రతను ఎంచుకోనండి. నమ్రత మనను దేవుని దగ్గరకు తీసుకొని వెడుతుంది. అతనికే అంకితం అవడానికి తోడ్పడుతుంది. శరణాగతి సాధనలో నమ్రత అతి ఉన్నత మైన హద్దు. మనం శరణాగతి అయినప్పుడు దేవునిలో ఒక్కటిగా చేరగలం. అప్పుడు మన అన్ని సమస్యలు మాయమై, సంకటములన్నీ దూరమై, అన్ని ప్రశ్నల, సంశయముల నివారణ అవుతుంది. మనలోని అంధత్వమును పోతుంది. మనం వెలుతురులో జీవించగలుగుతాం. దేవునిలో, దేవునితో బ్రతుకగలుగుతాం.



4

ధ్యానం

ధ్యానం అంటే ముందుగా మనఆంతరిక వ్యవస్థను మౌనంగా ఉండం. ధ్యానంలో కొన్ని క్షణములవరకైనా మౌనం స్థాపితం అయినచో తెలివి శరీరం, మనస్సు బుద్ధి వీటి సరిహద్దులను దాటి, ప్రజ్ఞయొక్క ఉన్నత శిఖరములు చేరుకొనును. అంతేకాక పైకి చేరుతూ క్రమంగా విశాలమవుతుంది. అప్పుడు ఆత్మ విశాల ప్రజ్ఞాసాగర మునకు క్రమముగా అనుభవించే దశలో అనంతమైన అనుభవమును పొందుతుంది. అది సాక్షాత్ ఆ భగవంతుని అనుభవించినట్లుంటుంది.

ఆంతరిక వ్యవస్థను మౌనంగా ఉంచడంవల్ల, మన ప్రజ్ఞ పైకి చేరుతూ విశాలమవుతుంది. దేవుని అనుభవిస్తుంది. ఇవి ధ్యానం ముఖ్య ఉద్దేశ్యములు. ఋషులు దానిని నిరూపించారు. ఆధ్యాత్మిక బజారులో

ఎన్నో విరూపములు సడలించుట, దారి తప్పించు విధాలు ఉన్నాయి. మనం దీనినీ స్పష్టముగా జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి.

ధ్యానం అత్యున్నత అనుభవములో అపురూపమైన వివేకమును, అపారమైన అంతః శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. వీటి సహాయంతోమనం నెమ్మదిగా, అత్యంత పరిపూర్ణముగా బ్రతుకగలము. ధ్యానం జ్ఞాపకశక్తిని, ఏకాగ్రతను పెంపొందిస్తుంది. మన అంతర్ బోధనలను మెరుగు పరచి మన కర్మలను కాల్చి నివారిస్తుంది. ఇవి ధ్యానం వలన కొన్ని ఉపయోగములు మాత్రమే. అన్నింటికంటే ఎక్కువగా ధ్యానం మనకు మార్పునిచ్చి, మన జీవన శైలిని పెంచి, మనలను దేవుని దగ్గరకు చేరుస్తుంది.

అలాగైతే ధ్యానం చేయడం ఎలా? ఇక్కడొక తంత్రం ఉన్నది. అది సరళమైన అత్యంత శక్తిశాలి. ఆ తంత్రం క్రమముగా అభ్యసిస్తున్నప్పుడు అది ఒక్కటే మనలను సమాధి స్థితికి చేరుస్తుంది. కాని ఒక గురువు చూపిన

మార్గంలో ధ్యానం చేయడం ఎప్పటికీ ప్రయోజనమే.

తంత్రం

ఉత్తర ముఖముగా కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని విశ్రమించి మూడుసార్లు ఒధానముగా శ్వాస తీసుకొని బయటకు వదలండి. తరువాత మీ దేహములో ప్రఖరమైన తెల్లని జ్యోతిని చిత్రించు కొనుచు కనీసము 24 నిమిషముల వరకు మనస్సులో నిదానముగా ఓంకారమును (ఓం, ఓం, ఓం అని) ఉచ్చరించండి. తుదకు కొన్ని నిమిషముల వరకు నేలపై పడుకొని విశ్రమించండి.

కొన్నిసూచనలు

- ధ్యానమునకు అత్యుత్తమ సమయం అంటే సూర్యోదయమునకు కొద్ది సమయం ముందు. అయినను అన్నిసమయములు దీని అనుకూలమే.
- ఇచ్చట ఏ నిబంధనలు లేవు. అయితే మన అధ్యాత్మిక

ప్రగతికి అడ్డుకలుగు ఎటువంటి చెడ్డ అభ్యాసమైనా ఎండిన ఆకులవలె రాలిపోవును.

- ధ్యానములో ఎన్నో ఆలోచనలు మనస్సులో ఉండి తొందర పెట్టుట సామాన్యమే. మన మనస్సు కూడా ఊరకే ఉండకుండా తిరుగుచుండును. ఇవన్నీ సహజ ప్రక్రియలు. మనం వీటిని గురించి చింతించకూడదు. ఈ ఆలోచనలను బయటకు త్రోయడానికో, మన మనస్సును నియంత్రించ డానికో ప్రయత్నించకూడదు. ఇటువంటి ప్రయత్న ములు మన గమనమును ధ్యానం నుండి దూరమునకు తీసుకొని వెడతాయి. మనం అన్ని ఆలోచనల పట్ల, మనస్సు ఆలోచనలపట్ల ఉదాసీనంగా ఉండడమే సరియైనది.
- ధ్యానం చేయునపుడు ఎప్పుడైన మనం తంత్రమును మరచి దాని యొక్క జాగ్రత్తపడితే చింతచేయవలసినపని లేదు. ఆ సమయములో

మన జ్ఞాపకము దేహము, మనస్సు బుద్ధి స్థితి పెరుగుతాయని మనం అర్థము చేసుకోవాలి. నిజము చెప్పాలంటే దానికి సంతోషించి, తంత్రమును అభ్యసించాలి.

- ధ్యానము మనుష్య కులమునకు దొరికిన ఉత్తమమైన కానుక. అది భగవంతుని ఆరాధించే ఉత్తమమైన విధానము. మన పరిశ్రమలో అంటే అధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో అంతిమ భాగమే ధ్యానం అని చెప్పవచ్చు.



5

కొన్ని సామాన్య మరియు అసామాన్య తంత్రములు

1. ప్రాణాయామము

తూర్పు దిక్కుకు ముఖం చేసుకొని కూర్చొనవలెను. కళ్ళు మూసుకొని కూర్చొనవలెను. కొన్ని క్షణములు వరకు విశ్రమించండి. తరువాత సాధ్యమైనంత నిదానముగా శ్వాసను పీల్చుచూ, దానిని పట్టుకొనక అయినంత నిదానముగా బయటకు వదలాలి. ఇలా ఏడుసార్లు అభ్యసించాలి. ప్రాణాయామమును రోజుకు ఒకటి నుండి మూడుసార్లు సూర్యోదయములో, మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు మరియు సూర్యాస్తమయ సమయంలో అభ్యాసం చేయవలెను.

ఈ సరళమైన అభ్యాసము మన శారీరిక వ్యవస్థను

సచేతనము చేసి, తక్షణమే ప్రశాంతత ఏర్పడును. ఎప్పుడైన మనకు ఉద్రేకము కలిగినప్పుడు మనం ఎక్కడున్నా కూడా మూడు నాలుగుసార్లు ఒధానముగా ఊపిరి తీసుకొని బయటికి వదులుట వలన ఉద్రేకం తగ్గి తక్షణమే మనలో ప్రశాంతత ఏర్పడును.

2. సప్త ఋషి ప్రాణాయామము

ఇది వెనుకటి తంత్రముగా ఉన్నప్పటికీ దీనిలో ఒక తేడా ఉన్నది. మనం ఊపిరి లోపలికి తీసుకొన్నప్పుడు తెలుపురంగు జ్యోతి మనస్సులో ప్రవేశించి మన పూర్తి శరీరములో నిండినట్లు భావించాలి. సప్తఋషులు ఇచ్చిన ఈ విశేష తంత్రము తెచ్చి పెట్టు ఒక సూక్ష్మ ప్రాణశక్తి మన శారీరక వ్యవస్థను శుద్ధ పరచి శక్తి కిరణము గావించి మనలో ఉన్నతమైన శాంతిని పెంచును.

3. కల్పనా తంత్రము

ఉత్తరమునకు ముఖం చేసి కూర్చొనవలెను. కళ్ళు మూసుకొని విశ్రమించండి. మూడు సార్లు నిధానముగా ఊపిరి తీసుకొని, బయటకు వదలండి. తరువాత ప్రజ్వలమైన తెల్లరంగు వెలుతురు మీ దేహమంతా ప్రతికణంలో నిండుతున్నట్లు భావించి దానిని అనుభవించుటకు ప్రయత్నించండి. ఈ తంత్రపు అభ్యాసము మనకు అపారమైన శాంతిని అత్యంత సూక్ష్మమైన చైతన్యములను తెచ్చి పెట్టును.

ఇదే విధముగా కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని నిదానముగా మూడు సార్లు ఊపిరి తీసుకొన్న తర్వాత, ఆకాశంగురించి ఆలోచిస్తూ దాని విశాలతను అనుభవించుటకు ప్రయత్నించండి. ఈ సరళ తంత్రము మన ఆలోచనన మరియు భావములను పొడుగిస్తుంది. దీని తరువాత మనం ఇంకెప్పుడు చిన్నతనముగా

ఆలోచించుట గాని, భావించుట గాని చేయలేము.

4. జ్ఞాపకశక్తి మరియు ఏకాగ్రతలను పెంచు తంత్రము

పూర్వదిశకు ముఖం చేసి కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని కొన్ని క్షణముల వరకు విశ్రమించండి. తరువాత మూడుసార్లు నిధానముగా ఊపిరి పీల్చండి.

ఆ తరువాత మీ తలలో వేల కొలది ప్రఖరమైన బంగారు కిరణాలు నిండుకొన్నట్లు భావించాలి ఈ తంత్రం ప్రతిరోజు ప్రొద్దున ఏడు నిమిషములు అభ్యాసించాలి.

5. జ్యోతి ప్రసారము

పూర్వదిశకు ముఖం చేసి కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని కొన్ని క్షణముల వరకు విశ్రమించండి. తరువాత ఆకాశంలో ప్రకాశవంతమైన వెలుతురు నిండుకొన్నదని ఊహించుకొనవలెను. ఈ వెలుతురు నిదానముగా మన తల ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించునట్లు భావిస్తూ,

ఇది తెచ్చే ప్రశాంతతను, ప్రేమను అనుభవించి ఒక రెండు నిమిషములు తరువాత ఈవెలుతురు మీ లోపలి నుండి అన్ని దిక్కులలో, పైన మరియు క్రింద కూడా ప్రసరించుచున్నట్లు భావించండి. దీనిని ధ్యానము వలె 24 నిమిషములు వరకు అభ్యాసము చేయవచ్చును. లేక కనీసం ఏడు నిమిషములు వరకు అభ్యాసము చేయవచ్చును. మరియు దీనిని మీరు రోజులో ఏ సమయమునైన ఎన్ని సార్లు అయిన అభ్యాసం చేయవచ్చును.

ఈ తంత్రము మన శారీరక వ్యవస్థను పరిశుభ్రత చేయుటకు మరియు శక్తి ఉంచుకొనుటకు తోడ్పడుతుంది. మన చుట్టు ప్రక్కల శాంతి-సౌహార్ధతలను ప్రసరింపచేస్తుంది. మీరు మీ గదిలో, ఇంట్లో లేక వీధిలో ఈ తరంగములతో నింపవచ్చును.

ఈ తంత్రమును పడుకొనుటకు ముందు అభ్యాసము

చేసినచో మీ నిద్రాసమయములో జ్యోతి ప్రసారము కొనసాగును.

6. హీలింగ్

రాత్రి పది నుండి పదిన్నర మధ్య పూర్వదిశకు ముఖం చేసి కూర్చొనండి. కళ్ళు మూసుకొని విశ్రమించి మూడుసార్లు నిధానముగా ఊపిరి తీసుకొని ఒకసారి "ఓం సప్తఋషయై నమః" అని మనస్సులో ఉచ్చరించి, తరువాత బంగారు కాంతి మీ తల ద్వారా ప్రవేశించి మీ దేహములో నిండు తున్నట్లు గాని, బాధ ఉన్న చోట నిండతూ దానిని నయం చేస్తున్నట్లుగాని, భావించండి. ఈ తంత్రమును మీ రోగం లేక నొప్పి నయమయ్యేవరకు ప్రతిరోజు ఏడు నిమిషములు కాలం అభ్యసించాలి.

ఈ తంత్రము యొక్క అభ్యాసము నుండి ఎందరో ప్రవాళ సదృశమైన ఫలితాలను పొందినారు.

7. అంతరాత్మతో కలయుట

మీ హృదయం దగ్గర అత్యంత ప్రఖరమైన బంగారు కాంతి కల చిన్న బంతిని చిత్రించుకొని దానికి ప్రశ్నలను అడుగుటకు ఆలోచించుచూ దానితో మాట్లాడుటకు ప్రయత్నించండి. పతిసారి మీకు సమాధానములు దొరుకుతాయి. కాని ఇది సరళమైన తంత్రమైనందున సామాన్యముగా మనుషులు అలక్ష్యం చేస్తారు. మరియు ఎప్పుడైన వారి అంతరాత్మ యొక్క మాటలు వినడానికి తగిన సమాధానం ఉండదు. సమాధానంగా వినడం ఇక్కడ ముఖ్యం.

8. ఛాయాపురుష దర్శనము

ఉదయము తొమ్మిది గంటలవేళలో గాని, మధ్యాహ్నం మూడు గంటలవేళలోగాని, సూర్యునకు వ్యతిరేకంగా నిలబడి మీ నీడలో గొంతుభాగము మధ్యలో దృష్టిని కేంద్రీకరించి, ఆ బిందువులో సుమారు మూడు

నిమిషములు వరకు ఏకాగ్రతతో చూడాలి. ఆ తరువాత ఆకాశమువైపు తిరిగి మేఘములు లేని నీలి చోట మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. అక్కడ ఆకాశములో మీకు మీ భారీ ఆకారము గోచరిస్తుంది. దాని రంగును గమనించి చూడండి. అది పచ్చగా ఉంటే 72 గంటల తరువాత మీరు రోగబాధితులు కాగలరని అర్థం. అక్కడ శరీరం యొక్క ఎదపైన భాగం కనపడక పోయిన లేక నల్లగా ఉండిన 72 గంటల తరువాత ఆ భాగం ప్రమాదంలో గాయపడినట్లు అర్థం.

ఇటువంటిది ఏదైనా కనబడిన గాభరా పడకూడదు. మీ ఇంటిలో లేదా ఏదైనా ప్రశాంతమైన స్థలమునకు వెళ్ళి, పూర్వముఖంగా కూర్చొని మనస్సులో "ఓంబ్రహ్మణేనమః" అను విశేషమైన మంత్రమును 108 సార్లు జపించండి. తరువాత పైన చెప్పబడిన తంత్రమును మళ్ళీ అభ్యాసం చేయండి. ఆకాశంలో మీ నీడను మరల చూడండి. అది

మామూలుగా ఉన్నట్లయితే మీ వ్యాధి లేక అపాయము నివారించడమైనది లేక దాని తీవ్రతను తగ్గించడమైనది అని అర్థం. అక్కడ అదే కొరత కనబడిన, నీడ సరిగా వచ్చే వరకు మీరు మంత్రమును మళ్ళీ, మళ్ళీ ఉచ్చరించాలి.

ఇటువంటి తంత్రములు సామాన్యంగా ముద్రించ బడదు. వాటిని ప్రత్యేకమైన కొందరికి మాత్రమే ఇవ్వబడతాయి. కాని ఇవి చాలమంది జనులకు ఉపయోగపడతాయి. కావున ముద్రించడమే సరి అనిపించింది.

9. సూక్ష్మశరీర ప్రయాణం

ఇది అత్యంత ఆసక్తికరమైన అభ్యాసం. దీనికి ఎన్నో తంత్రములు ఉన్నాయి. కొన్ని చాలా గాఢంగా ఉన్నవి.

మనకిష్టము వచ్చిన చోటు ప్రయాణం చేయుటకు మనకు సహాయ పడునట్లు దేవుని ప్రార్థించి

పడుకొనవలెను. మరుసటిరోజు మేలుకొనినప్పుడు ఏదైనా కల లాంటి అనుభవము అయినదా అని నిదానముగా జ్ఞాపకం చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించాలి.

సాధారణముగా సూక్ష్మ శరీర ప్రయాణమును జ్ఞాపకం చేసుకొనడం సులభంకాదు. అయిన శనివారంనాడు మనం ఈ అభ్యాసమును కొనసాగించాలి. ప్రతిసారి మనం నిస్సందేహంగా ప్రయాణం చేసి ఉంటాము.

ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఇది ఎంతో ప్రాముఖ్యత గలది కాని. ఇటువంటి చిన్న పుస్తకములో ఇంత మాత్రం తెలుపవచ్చును.



6

శంబలము

శంబలమును వెలుగుల నగరమని వివరించడమైనది. అక్కడ నివసించే ప్రజలు వెలుగులో జీవిస్తారు.

శంబలము గోబి ఎడారి భూమిలో ఎక్కడో ఒక చోట ఉన్నది. దాని ఆచూకి తెలుసుకొని చేరుటకు ఎంతోమంది సాహసవంతులు ప్రయత్నించినా ఎవరికీ అది సాధ్యపడలేదు. దీనికి కారణము శంబలము ఈ భౌతిక పరిధిలో లేదు. అక్కడి నివాసులు వారి జ్యోతి శరీరములతో జీవిస్తారు. మరియు ఒక వేళ ఈ కారణముచే వారు వయస్సు కాకుండానే అనంత కాలము వరకు యవ్వనముతో జీవించెదరు. దానికి కావలసిన అధ్యాత్మిక స్థితిలో జీవించడానికి వీలుగా వారు శంబల నియమములు అని పేరు పొందిన కొన్ని

నియమములను అనుసరిస్తారు. గురు, మహర్షి అమర ఎన్నో సార్లు అశరీరముగా శంబలమునకు వెళ్ళి అచ్చటి నుండి శంబల నియమములను తెచ్చినారు. వీటిని ఎవరైన సరే అభ్యాసము చేయుడం ద్వారా శంబలమును ప్రవేశించడాని అర్హులు కాగలరు. అయినా మనమిప్పుడు సువర్ణయుగమైన సత్యయుగంలో పవేశిస్తున్నాము. కాల క్రమముగా యావత్ జగత్తు వెలుతురు లోకంగా మారుతుంది. మనమంతా మన వెలుతురు శరీరంలో జీవిస్తాము. ఇప్పుడు మనం తీవ్రమైన తంత్రములను, అంతే కఠినమైన ఈ శంబల నియమములను అనుసరించడంద్వారా మనలోను మన చుట్టూ, శంబలను నిర్మించుకొనవచ్చును.

ఇచ్చటి తత్వములు శంబలము యొక్క మూల భూత నియములు:

శాంతి మరియు ప్రేమను అనుభవించి వాటిని చుట్టూ ప్రసరింప చేయవలెను. దీనికి మన హృదయం

మధ్య నుండి ఒక వెలుతురు బయటికి వచ్చుచున్నది అని భావిస్తూ అది మన శరీరమంతా నిండుకొని క్రమేణంగా చుట్టూ ప్రసరిస్తూ మన ఇల్లు మనం నివసించు ప్రదేశం మరియు అలాగే పూర్తి భూమి అంతా నిండు తున్నట్లు భావించవలెను.

ప్రతి యొక్కరు ప్రతి ఒక్కదానిని గౌరవించాలి. అన్ని జీవులను మనం గౌరవ ఆదరణలతో చూడాలి.

మన చుట్టూ ఉన్న సౌందర్యమును గుర్తించి దానిని అనుభవించాలి. అన్ని జీవులలోను ప్రకృతిలోను, అన్ని చోట్ల నిండి ఉన్న భవ్యతను మనం ఆస్వాధించాలి. సాధ్యమైతే ఈ సౌందర్యమును వృద్ధి పరచాలి. అంతేకాని నష్టపరచరాదు.

ప్రతి నిత్యము మనం ఇచ్ఛాశక్తిని పెంపొందించు కోవాలి. దానికి ఇక్కడ ఒక సరళ తంత్రం ఉన్నది. మొదలుగా వేకువ ఝామునే ధ్యానం చేయవలెను.

తరువాత ఆ రోజు మన కార్యక్రమములు మనస్సులో ఒక క్రమ బద్ధముగా చేసి వాటిని నేరవేరుతున్నట్లు ధృఢనిశ్చయము చేయవలెను. కడకు వాటిని ఒక్కసారి చిన్నమాటలో చెప్పుకొనుట ద్వారా ఆలోచనకు ఒక ధృఢరూపము ఇవ్వవలెను. రోజూ రాత్రి ఈ పనులు ఎన్నిమనం సాధ్యపరచినాము అని ఒకసారి పరీక్షించవలెను. దీనిని మనం ప్రతిరోజు అభ్యసం చేయవలెను.

మన భౌతిక లక్ష్యాన్ని, అధ్యాత్మిక లక్ష్యాన్ని రెండింటిని పవిత్రమని భావించి వాటిని సాధించే వరకు రహస్యమును కాపాడవలెను. ఆఖరి పక్షం ఆ గురి చేరే వరకు వాటి దీని గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడ కుండా ఉండడం మంచిది. దీనికి తోడు ఇంకొకరి వ్యక్తిగత ఆలోచనలు, రహస్యములు, గౌరవించడం మరింత ముఖ్యమైనది.

మన ఉత్తమమైన విచారముల, భావనల బలం

నుండి క్రమం తప్పని ధ్యానం ప్రభావముతో మనలో తలెత్తే అన్ని దుర్గుణముల నుండి దూరం కావాలి.

మన భౌతిక ప్రయత్నములలో ఒక సంతృప్తి పరిమితి మనమే నిర్ణయించుకోవాలి. తరువాత ఈ ప్రాపంచిక జీవనమును నిర్లక్ష్యం చేయక మన గమనమును ఆధ్యాత్మిక సాధనవైపు మరలించవలెను.



7

వెలుగులో జీవించడం

వెలుతురులో జీవించడం అంటే ఈ మానవ లోకంలో జీవనం సాగిస్తూ వెలుతురు అంటే ఆ దేవుని ధ్యానంలో జీవించడం, అధ్యాత్మక జీవనంలో శాంతి, ప్రేమ పరిపూర్ణతలను నింపి, మన ద్వారా వెలుతురును దేవుని చేరువకు కావలసిన ముక్తిని సంపాదించును. వెలుతురులో జీవించటమంటే మన నిజస్వభావములో బ్రతుకుట. మన నిజస్వభావమే వెలుతురు.

ఇలా వెలుతురులో జీవించినప్పుడు మనం ప్రపంచం కొరకు కలలు కని దానికి పాటుపడవలెను. అంతే కాకుండా కేవలం మన కొరకు మాత్రం ఆలోచించరాదు, అని బోధపడుతుంది. మనం అన్ని జీవుల యోగ క్షేమముల కొరకు కృషి చేసి ఆ దిక్కులో

శ్రమించాలి. ఈ సృష్టి, సృష్టి కర్తల ఐక్యతను కనుగొని దానిని అనుభవించాలి.



సప్తఋషి ధ్యాన యోగ

ఇది ఋషుల మార్గం, సప్తఋషుల మార్గము మనము శాంతి మరియు పరిపూర్ణమైన జీవివనము చేయుటకు సప్తఋషులు వారు ఉన్న పై లోకముల నుండి సూక్ష్మ సంపర్కలోకముగా మార్గదర్శనము ఇచ్చెదరు. ఇది ధ్యానం మరియు పరివర్తనా మార్గవౌ.

ఇచ్చట సాధన, మౌనంతో ప్రారంభం అగును. మౌనంలో మన ప్రజ్ఞ పైకి చేరును విశాలమగుచు సమాధి అనుభవం పొందుట మొదటి లక్ష్యము సమాధియొక్క అనుభవం నుండి జ్ఞాన శక్తుల జ్యోతి వచ్చును. ఈ వెలుతురు నుండి మన జీవనము పరివర్తన చెందును.

నిత్య సత్యములు

- ★ మనము పరంజ్యోతి కణములము.
- ★ ఎమ మన ప్రకృతి
- ★ మౌనము మనభాష
- ★ ధ్యానమే మన మార్గము
- ★ ఈ ప్రపంచంమన ఆశ్రయము
- ★ సృష్టిఅంతామన కుటుంబము
- ★ భగవంతుడేమన గురువు
- ★ సప్తఋషులు మన మార్గదర్శకులు

మాఇతర ప్రచురణలు

Doorways to Light
Beyond 2012
2012 - End or Beginning
Light
Living in Light
A Package from the Rishis
(containing 5 Booklets)
- How to Meditate
- Dhyana Yoga
- Descent of Soul
- Practising Shambala Principles
- Astral Ventures of A Modern Rishi
Channelled Knowledge from the Rishis
Guruji Speaks Part - I
Guruji Speaks Part - II
The Book of Reflections - Vol 1
The Book of Reflections - Vol 2
The Masters Answer
Living in the Light of My Guru
New Age Realities
iGuruji - Vol 1
iGuruji - Vol 2
Meditators on Meditations
Meditators on Experiences
Meditational Experiences
Awareness

ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ
ಬೆಳಕು

2012 ಅಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಆರಂಭ
ಐ–ಗುರೂಜಿ – ಭಾಗ 1
ಐ–ಗುರೂಜಿ – ಭಾಗ 2
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಕೊಡುಗೆ
(ಐದು ಪುಸ್ತಕಗಳು)
– ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ
– ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ
– ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ
– ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ
– ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು
ಆನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

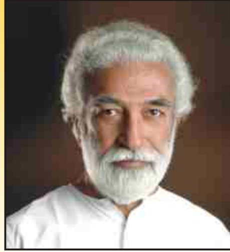
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)
प्रकाशवाट (Marathi)
२०१२ – अंत की आरंभ? (Marathi)
प्रकाश (Marathi)
आय्‌गुरूजी (Marathi)
ध्यान कसे करावे (Marathi)
ध्यानयोग (Marathi)
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)
प्रकाशमय जीवन (Marathi)

एका आधुनिक ऋषीचे
    सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)

ध्यान कैसे करे (Hindi)
प्रकाशमय जीवन (Hindi)
प्रकाश की ओर (Hindi)
प्रकाश (Hindi)
ध्यान-योग (Hindi)

தியானம் செய்வது எப்படி
ஒளியின் வாயில்கள்
ஒளியில் வாழ்க்கை
தியான யோகம்
ஆத்மாவின் அவரோகணம்
நவீன ரிஷி ஒருவரின் சூஷ்ம
    சாகசங்கள்
சம்பலா நியமங்களின்
    அப்பியாசங்கள்
ஒளி
2012 முடிவா அல்லது
    தொடகமா

ధ్యానం చేయ్యడం ఎలా
వెలుగులో జీవించడం
కాంతికి ద్వారములు
కాంతి



కృష్ణానంద

మహర్షి అమరగారి (1919-1982) శిష్యులు వేల ప్రజలకు ధ్యానమును నేర్పించినారు. వారు తమ యొక్క గురువు నుండి తెలుసుకొన్న ధ్యానశాస్త్రములు "సప్తఋషి మార్గమును పెంచినారు.

వారు జ్యోతియొక్క వాకిళ్ళు మొదలైన కొన్నిపుస్తకములను వారే స్వయముగా వ్రాసినారు.

వెలుగులో జీవించడం **Rs. 10/-**

